

# ほけんだより 5月

かわらしるしょうがっこう  
川原代小学校  
ほけんしつ  
保健室  
R5. 5. 2

しんがつき はじ げつ すぎました。あたら きょうしつ せいかつ  
新学期が始まり、1か月が過ぎました。新しい教室での生活も  
な 慣れてきた時期だと思ひます。

がつ 5月になると、気温も上がり、疲れがたまりやすくなります。  
きそくただい せいかつ こころ がけましょう。気温に合わせて、衣服の調節  
を行い、こまめな水分補給を意識してください。

外に出て、新緑を感じよう!



## 健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝!!



はや お 早起きして朝日をあびる



ちようしよく 朝食をたべてエネルギー補充



まいあさ 毎朝きもちよく排便する

### みなさんは何時に起きていますか?

がっこう ひ は じゅうごうじかん に 間 に 合う よう に、じゆんび 準備 して います よね。いそが あさ 忙しい朝はどうしても  
バタバタしてしまふことが多いと思ひます。そうすると、時間 に 追 わ れ て 気 持 ち が あ せ っ  
て しま う こ と も あ る か も し れ ませ ん。

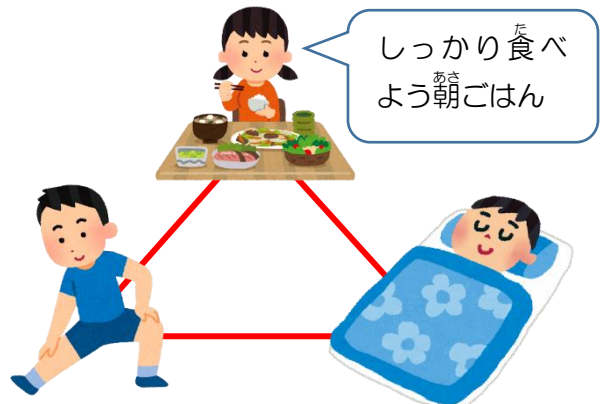
きそくただい 規則正しい生活習慣をするためには、まず、あさ 朝の正しい生活リズムをつくるこゝが  
たいせつ 大切です。

### 規則正しい生活習慣とは?

健康な生活を送るためには、

“健康3原則”

(調和のとれた食事、適切な運動、  
十分な休養・睡眠)を心がけるこゝが  
大切です。



5・6月

けんこうしんだん よてい  
健康診断の予定

お家のひとと確認しよう！

ひづけ 日付	けんさこうもく 検査項目	たいしょうしゃ 対象者	ちゅうい 注意することなど
5月26日(金)	ないかけんしん 内科検診	ぜんがくねん 全学年	なが 長ジャージ着用
6月1日(木)	しんぞうけんしん 心臓検診	ねんせい 1年生	※詳しいことは後日お知らせ します
6月5日(月)	にょうけんさ 尿検査2次	がいとうしゃ 該当者	ほけんしつ 保健室へ直接提出
6月7日(水)	しかけんしん 歯科検診	ぜんがくねん 全学年	は 歯みがきを忘れずに

※6月下旬に予定していましたが、色覚検査（4年生希望者）は10～11月に実施予定です。

### 【おうちの方へ】

○保健関係書類へのご記入・ご提出ありがとうございます。保健調査票にご記入いただいた内容を基に健康診断を行います。変更点や追加する内容等がありましたら、学校へご連絡ください。

○検診の結果、異常の疑いがあった場合には個別に通知いたします（歯科は全員配付）。学校で行う健康診断は医療機関での診察と違い、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）が目的です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。受診結果はお手数でも、学校にお知らせください。異常のなかったお子さんには、後日、健康手帳に結果を記入してお知らせいたします

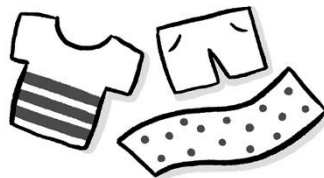


## 春夏の衣服におすすめの素材とは!?

5月になると、日差しが強くなり、暑く感じる日も増えてきます。この時期をなるべく快適に過ごすために、衣服の素材に目を向けてみませんか。



衣類に最も多く使われている素材。肌触りが良く、吸湿性や通気性に優れているため、Tシャツやブラウス、下着、タオルなど幅広く使われている。



通気性がよく、涼しい着心地が特徴。



化学繊維の中でよく使われている素材。綿が混ざったものもある。最近は、汗を吸っても素早く乾いて、サラツとした着心地が続く「ドライ（速乾）Tシャツ」も人気。

業間休みや昼休みには、校庭でサッカーやおにごっこなどの遊びを楽しんでいる人が多いと思います。汗をたくさんかく季節には合う洋服の素材について考えてみましょう。お家の人や先生たちにも聞いてみてください。